



1A+1B

Fish

Zucchini-Nudeln mit Lachs und Avocado-Pesto



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1

Den Wasserkocher so voll wie möglich füllen und einschalten. Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Lachsfilet ca. 5-8 Minuten bis zur gewünschten Garstufe braten. Avocado, Knoblauch, Olivenöl, Basilikum, Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz in die Küchenmaschine geben. Laufen lassen bis eine cremige Paste entsteht. Mit dem Spiralschneider Zucchini-Nudeln aus der Zucchini herstellen. Die Zucchini-Nudeln in ein Sieb geben und das kochende Wasser darübergießen. Die Zucchini-Nudeln und den Lachs auf einem Teller verteilen und mit dem Avocado-Pesto servieren.

Zutaten

- ☐

150-200 g Lachsfilet
- ☐

100 g Zucchini
- ☐

½ Avocado
- ☐

½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐

1 EL frischer Zitronensaft
- ☐

5 Basilikumblätter
- ☐

½ EL Olivenöl
- ☐

½ EL Kokosöl
- ☐

Pfeffer
- ☐

Salz
- ☐

Extra: Spiralschneider + Küchenmaschine

Nährwerte pro Person

Energie	575 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	44 g
Eiweiß	34 g